修行道地經卷第五 樓

西晉三藏竺法護譯

神足品第二十二

其心清淨如流泉　與比丘俱猶德華
免苦慧安若涼風　長養佛樹願稽首
應時得寂定如山不可動　明觀等如稱
除瑕令无穢　以經義寂觀　照曜現世間
斂心自歸命　稽首三界尊

其修行者或先得寂而後入觀或先得觀然後入寂習行寂寞這至於觀便得解脫設无入觀若至寂寞亦得解脫何謂為寂其心正住不動不乱而不放逸是為寂相尋因其行心觀正法者察所作亦見本无因其形相是謂為觀譬如賣金有人買者見金已後不言好醜是謂為寂見金分別知出某國銀銅雜者識其真偽紫磨黃金是謂為觀如人刈草左手獲草右手鎌刈其寂然者如手捉草其法觀者如鎌截之於是頌曰

其心无瑕穢　不動名曰寂　若心遍省者
斯号謂法觀　手捉草應寂　鎌截之為觀

以是故寂然　微妙得解脫

其修行者觀人身骸在前在後等而无異開目閉目觀之同等是謂為寂

斯号謂法觀 手捉草應寂 鏃截之為觀
以是故寂然 微妙得解脫
其脩行者觀人身骸在前在後等而
无異開目閉目觀之同等是謂為寂
尋便思惟頭頸異處手足各別骨節
支解各散一處是謂為觀此骨璅身
因四事長飲食愛欲睡眠罪福之所
緣生皆歸无常苦空非身不淨朽積
悉无所有是謂為觀取要言之見而
不察是謂為寂分別其无是謂為觀
於是頌曰
見諸骨璅不察省 心不濁亂是謂寂
分別其體頭手足 發意欲省是謂觀
其脩行者何因專精來入寂然无數方
便而還於寂令取要言而解說之因
二事致一惡露觀二曰數息守出入
息何謂為不淨觀初當發心慈念一
切皆令安隱發是心已便到塜間坐
觀死人計從一日乃至七日或身膖
脹其色青黑爛壞臭處為虫見食無
復肌肉膿血見洿視其骨節筋所纏
纍白膏星散甚為可惡或見久遠若
千歲骨微碎在地色如縹碧存心熟
思隨其所觀行步進止臥起經行懷
之不忘若請閑居寂无人處結跏趺

思隨其所觀行步進止卧起經行懷
之不忘若詣閑居寂无人處結跏趺
坐省彼塚間所見屍形一心思惟於
是頌曰
欲省惡露至塚間　往到塚間觀死屍
在於空寂無人聲　自觀其身如彼屍

修行道地經卷第三　第三張

其修行者設忘此觀復往重視還就
本坐作无常觀出入進止未曾捨懷
宿夜不懈一月一秋復增是數專精
不廢經行坐起寢覺住止若獨若衆
常不離心疾病強健當以着志不但
唯以此无常苦空非身為定也所觀
如諦不從虛妄於是頌曰
察因緣觀若妄者　重到塚間觀視之
不但專觀无常苦　不轉其心省如見
如在塚間所見屍形一心思念初不
忘捨觀身亦然觀死人形及吾軀體
等无差持若見他人男女大小端正
好醜倮形衣被莊挍瓔珞若无嚴飾
一心察之死屍无異用不淨觀得至
為寂尒時修行常察惡露辟如衆流
悉歸于海於是頌曰
我身尸死及大小　見其惡露等无異
心常專精未曾捨　辟如衆流及巨海

修行道地經卷第三　第四張

尒時修行心自念言已得自在心不
墮戲不復為戲即時歡喜以義悦樂

心常專精未曾捨　辟如衆流及巨海
尒時修行心自念言已得自在心不
違我不復為或即時歡喜以能甘樂
致於猗特竪立秉志不復隨欲若見
女人謂是骨璅非為好顏察知審諦
本所習欲以為瑕穢離於情色不造
衆惡是第一禪棄捐五蓋具足五德
離諸思想遠衆欲惡不善之法其心
專念靜然一定而歡喜安行第一禪
是謂為寂澹然之法求之若此因惡
蠢觀於是頌曰
志自在如弓　心心相牽挽　觀女人皮骨
制意不隨欲　離瑕心清淨　身脫於衆惡
在世得自在　歡喜得禪定
是第一禪續在穿漏諸漏未盡如是行
者住第一禪故為凡夫計佛弟子故立
在外未盡應入室如外仙人遠離於
欲終始不斷非佛弟子修行如是求
第一禪甚亦難致其餘三禪稍前轉
易辟如學射遥立大准習久乃中習
不休息工則析毛初學一禪精勤乃
到其餘三學之易易於是頌曰
其學第一禪　精勤甚難致　其餘三禪者
方便遂易坐　辟如學射法　初始甚難中
已能中大准　開目破一毛
第一禪寂然致　次是凡夫當河數

其學第一禪　精勤甚難致　其餘三禪者
方便遂易坐　辟如學射法　初始甚難中
已能中大准　開目破一毛
若第一禪寂然致　故是凡夫當訶教
非佛弟子在界外　已離愛欲似仙人
其修行者已得自在順成四禪欲得
神足觀志見空省諸節解眼耳鼻口
項頸脅脊手足胃腹及毛孔若如虛
空作是觀已自見其身解解連綴如
蓮花本猶根諸孔觀如虛空然後見
身辟如草囊漸察如是便離形想唯
有空想已得空想无復色想或習空
想續見其體但无所著也欲觀身者
則自見之欲不觀者則亦不見欲觀
虛空則而見之欲不觀者則亦不見
體心俱等意在其內如乳水合心不
離身身不離　心堅固其志以心舉身
令去其坐專心在空如人持稱令稱鎚
等正安銖兩斤平已後手舉懸稱修行
如是自驚其形專心念空於是頌曰
其有修行者　神足飛如天　觀身諸骨節
毛孔皆為空　已離不計吾　專念想樂空
如大稱量物　舉身亦如是
其修行者習行如是便得成就初舉
身時去地如蟣轉如胡麻稍如大豆
遂復如柰習舉如此至于梵天乃到

其修行者[illegible]
身時去地如蟣轉如胡麻稍如大豆
遂復如柰習舉如此至于梵天乃到
淨居諸天之宮通徹須弥无所拘导
入地無閒出而無孔遊於空中坐卧
行住身上出火身下出水身上出水
身下出火從諸毛孔現若干光五色
之燿如日明照能變一身以為无數
化作牛馬龍象騾驢駱駞虎狼師子
无所不現發意之頃普遊佛界旋則
尋逮是神足界通達之變是神足者
因四禪致其四禪者因不淨觀數息
致之是故修行當念惡露數息思定
於是頌曰

因習學輕舉　如風無罣导　身踊至梵天
悉觀諸天宮　飛行在虛空　如雲无禁制
入地如入水　在空如履地　從身自出火
若如日光明　身下雨其水　如月降霜露
專精得神足　自在无所导　欲得捫梵天
自念何況餘　欲至他方界　輕舉即能到
釋擲金剛疾　往反亦如是　自在而變化
能見無數形　如釋娛樂幻　樂神足亦然
遊于佛經甘露池　亦如大象入華泉
揔說其義如本教　故歎詠是致神足

數息品第二十三

其威神燿如日光　德焰巍巍過天帝
顏貌端正如月滿　消除衆冥威者治

挍說其義如本教　古號言是致於足

數息品第二十三　[illegible]

其威神燿如日光　德焰巍巍過天帝
顏色端正如月滿　消除衆冥滅諸垢
口說法言如甘露　出語姝妙歎十善
篤信合俱歸寂尊　頤稽首佛无等倫
觀採諸經如入海　以獲禪定无穿漏
敢可計數佛弟子　是故稽首寂勝要
其修行者自惟念言何謂无漏至第
一禪何謂名之世尊弟子吾修行者
在禪穿漏當發是心我得一禪故為
穿漏以穿漏行第一之禪得生梵天
在上福薄命若盡者當墮地獄餓鬼
畜生及在人間計此之輩雖在梵天
諦視比丘不免惡道凡夫之類也所
以者何未解脫故於是頌曰
設使始學得漏禪　其修行穿如漏器
雖生梵天當復還　如雨隷衣其色變
譬如國王有一大臣而犯重事先考
治之五毒普至知乃著械閉在深獄
令衣弊衣給以麁食草褥為牀莫令
家人得入相見使房近廁臭穢之處
吏受教已即承王命考治如法其人
往時有小功夫施恩於王王思念之遣
告獄吏放出其人恣之四月自在娛
樂與眷屬俱而相勞賀竟四月已還

告獄吏故出其人恣之四月自在娛
樂與眷屬俱而相娛賀竟四月已還
著獄中於是頌曰
譬如有臣犯王法　王念故恩使出獄
恣意所欲相娛樂　然後還閉著獄中
獄吏受教如王勅告其人得脫沐浴
服餝與諸群從俱出遊觀五欲自恣
雖相娛樂心退念之今與群從五欲
自恣云何捨是當還就獄三時歎息
當復考治者於弊衣麁食臥草與小
人俱共止一處何一痛哉當為蚤虱
蚊虻見食在中可惡夏則感熱冬則
慄寒鼠夜鳴走㝠㝠如漆垢穢不淨
流血覆地頭髮邊乱考治百千或有
劓耳而截鼻者或斷手足穢濁不淨
若在塚間惱不可言當與此輩瑕穢
俱處於是頌曰
竟夏四月其臣念　與親愛俱而歡樂
夏當還獄諸考治　遭厄之惱不可量
當復更見諸罪繫　囚其犯禍者作事
不道而婬盜竊　刼人男女焚燒人家
及諸纍積以毒害　人善行輕慢或然
男女及諸為屠牛　略諸城聚縣邑城
郭念國家惡當復　見此五毒榜笞手
脚耳鼻為血所塗　或見斫頭瘡痍裂

男女久諸居牛哋諸坊縣邑城
鄣念國家悪當復見此五毒搒笞手
脚耳鼻為血所塗或見斫頭瘡痍裂
壞膿血涌出或枝重考身體腫起无
數之蝇皆来著身在地卧極若如鳩
轄或新入獄百日手足悉爛傷腫
煌爍悸愁不可言往不敢動或羸瘦
而骨立顏色醜陋辟如餓鬼或久在
獄以氣肥種頭乱拚長或有在中日
日望出或有自念我在獄中无有出
期不復悒悒其新来者或見綖繋或
考或繋或口受辭或以結形或與死
人同一牀搒或牽出之卧著溷上或
行道地不大見考於是頌曰
悪人甚衆多 瑕穢可惜悪 與愚而俱止
辟如與屠膾 啼哭哭淚下 苦如鬼同家
是大臣愁憂 何忍重入獄
此諸罪囚在形獄中各各談說國王
盗賊或說粲来飲食之屬華香伎樂
男女之事或說山海行故之事或說
他樂搏掩之事或嗟歎王所積之行
或說王悪治國不政賊来攻伐如是
夫國或言王崩當有新立而出大赦
夫人懷軀如是在產獄因得脫若城
失火多所焚燒獄門得開我等則脫
或共議言若見瑞怪烏鵲来鳴倚獄

夫人懐軀如是在産獄因得脱若城
失火多所焚焼獄門得開我等則脱
或共議言若見瑞恠烏鵲来鳴倚獄
門住獄户作聲夢見上堂及上高山
又入龍宮墮蓮花池乗舟度海自觀
不久免一切苦於是頌曰

犯諸王法者　談語自勸勉　聚會心歡喜
希望得解脱　如群牛投谷　墮厄井如是
時大臣思此　无福人甚愁

時臣思念我當云何而復聞此盗賊
言談或有相教者獄吏問當作是荅
極重考治不過二七日體轉押習不
復大患假使取身段段解之刀在項
上勿妄出言我犯斯過莫説其懅藏
匿之家勿牽引人某是伴儻或誘問
者復莫信之獄卒恐汝順无為伏若
見考治勿得驚懅於是頌曰

展轉相勸勉　教人下辭法　思念獄吏問
以何荅其言　大臣眷屬俱　復念獄衆苦
習於諸五欲　而心懐憂惱

獄因相謂卿等不見人捨父母兄弟
親屬不惜身命遠其本國行於荆棘
竹木藂樹坵荒嶮難不顧其身入海
求財吾等不歴勤勞之苦而致寶物
以是之故當忍考掠令不失財使他
人得於是頌曰

求財吾等不歷勤勞之苦而致寶物
以是之故當忍考掠令不失財使他
人得於是頌曰
賊劫他人財　所獄非已有　念當不惜命
失財更遭厄
臣自念言吾何忍見獄卒住前叫喚
呼之而自說言我以織女三星跋蘭
宿生屬地獄王二十九日夜中半生
鄉不聞吾初墮地時國有衆患擾動
不安與諸怪變空有勃音地為震動
東西望赤四方忽冥鵰鷲烏鵲狐狼
野狩鵄梟在塚間生敢人肉鬼神諸
魅鵂梪溷鬼反足女神悉共忻悅此
獄卒生正為我等假使長大多害男
女從在獄塚間我等當得死人血肉
及脂髓腦以為食飲以是之故吾等
護子令壽命長我初生時以有此殺
故不畏人於是頌曰
无有慈哀言剛急　其人无故懷怨結
念獄卒言臣意悲　雖快娛樂憂此惱
獄卒說言吾又便手无所不搏無有
比倫安有勝乎吾身前後以此便手
煞无央數男子女人又斷手足耳鼻
又頭以手挑眼不用刀刃注立諸囚
鶩專攊擇僉强懸頭竹籤勉窟在於
搒牀五毒治之布纏其脂油塗火燒
膏擢炙上攻火然之草纏其身以火

驚專攊擇彘强懸頭竹篾勉窟在於
搒杮五毒治之布纏其脂油塗火燒
膏灌鬚上放火然之草纏其身以火
焚之劑劑割體問其辭對决口截脣
剝其面皮口臏其脂辟如敫採若鞭
搒人竹杖革鞭獄卒喜踊以針刺指
繩絞脅腹纏頭木梢於是頌曰
目不念樂恐還獄　如是考治甚可畏
獄卒數来説刑罪　有此憂者不為安
獄卒又言我无增愛不喜遊觀聽歌
音聲設有死罪搒鼓兵圍詣於都市
吾恚斬頭雖有勇猛軍陣督將豪貴
高尊畏我便手猶碎象牙剛强逆賊
輕慢善人我皆絞頸父母兄弟親屬
涕泣求哀一時吾不聽之又一子父
嚾呼跳踝乃如虎鳴吾折伏之令無
有聲於是頌曰
臣與群從相娛樂　思念獄卒説罪刑
辟如人飲淳清酒　或有醉喧又歡喜
獄卒又言吾有惡氣眼中毒出張目視
人骨裂頭辟如水裂男女見我莫不
懷懅雖有人形作鬼魅行在於獄户
説是已竟便即還去甫當更是衆惱
之患雖在宮殿五欲自娛安以為樂
於是頌曰

言是日貴仙還當前當見是衆惱[?]
之患雖在宮殿五欲自娛安以為樂

於是頌曰
如是之苦惱　不淨瑕穢困　誰當以歡欣
安隱无憂患　如罪囚臨死　求花戴著頭
從王得假然　當復還受搒
其修行者自惟念言從梵天還當歸
惡道在胞胎中處熟藏上生藏之下
垢涤不淨五繫所縛　於是頌曰
修行得漏禪　獲此遠中半　則生在梵天
不能久常安　心中念如是　命盡歸惡道
如人假出獄　限竟還受考
譬如小兒捕得一雀執持令惱以長
縷繫足放之飛去自以為脫不復遭厄
欲詣果樹清涼池水飲食自恣安隱
无憂縷遂竟盡牽之復還續見捉惱
如本無異修行如是自惟念言雖至
梵天當還欲界勤苦如是於是頌曰
譬如有雀繩繫之　遠飛縷盡牽復還
修行如是上梵天　續還欲界不離苦
修行自念我身假使得无漏禪尒乃
脫於勤苦畏道号曰佛子所在飲食
不為癡妄以脫猶豫在于正道得第
一禪徑可依怙入正見諦於是頌曰
已得第一禪　无垢廣在行　猶終始難脫

當精進得道
修行自念觀衆善惡乃致一禪本從

[illegible]

已得第一禪 无垢廣在行 猶終始難脫
修行道地經卷第五 第十五張 撝
當精進得道

修行自念觀衆善惡乃致一禪本從
骨鏁而獲之耳其形無常苦空非身
因四事生於是頌曰

其第一禪因身致 解四大成一心行
无常苦空脫吾我 觀如是者常精進

修行思惟所用察心其心之本亦復
非常苦空非身以四事成皆從因緣
轉相牽引而由禍福心想依形之歸
无常苦空无我從四事成如我受五陰
之體空无所有十二因連去來今者
亦復如是欲界諸陰色界无色之界
陰想若斯恚爲羸弱見三界空其根
本深及邪无正震動然識觀无陰者
皆爲寂然志在恬怕趣於无爲无他
之念依於泥洹介時心行和順不剛修
行於是以見審諦便成阿那含不復
動還究竟解脫欲界之苦於是頌曰

其心思想志和順 志所依倚因厭身
了五陰本去來今 皆見空无謂聖賢

修行自念我身長夜爲五陰盖臭處
不淨所見侵欺辟如搏掩兒逆之子
取瓶畫之中藏不淨封結其口以花
修行道地經卷第五 第十六張 撝
散上以香熏之與田家子汝持此瓶

取瓶盡之中盛不淨封結其口以花

散上以香熏之與田家子汝持此瓶
至某園觀中盛石蜜及好美酒往待
吾等我各歸家辦作供具相從飲食
堅持莫失顧卿勞價田家子信抱瓶
歡喜心自念言今當自恣飲食娛樂至
其園觀不得令蠅而住其上遂持經
時過日中後腹中飢渴惟之不来憂
慼難言日欲向暮上樹四望不見来
者下樹復持須留衆人遂至黄昏心
自念言度城門閉衆人不来今此石
蜜美酒畫瓶已屬我矣當以賣之可
自致富先當視便淨澡手開發瓶口
則見瓶中皆盛不淨尒乃知之諸博
掩子定侵欺我修行如是已覩聖諦
乃自曉了從久遠来為是五陰所具
侵欺於是頌曰

生死載衆生　五陰所侵欺　當更歷苦樂
謂有我人壽　修行五欒欺　然後自見侵
如人得畫瓶　發之知不淨

辟如導師有饒財寶為子迎婦端正
殊好无有不可甚重愛敬不失其意
須臾相離自謂如終尒時國中道路
斷絶計十二年无有来者後多賈客
從遠方至住在比國休息未前道師

語子卿往詣彼市買来還子聞父教

從遠方至住在比國休息未前道師

語子卿往詣彼市買来還子聞父教
愁憂不樂如箭射心語親友言卿不知
我親愛子妻今父告我遠離捨之當行
賈作適聞是命我心僅裂今吾當死
自投水若上高山自投深谷於是頌曰
年少親敬婦 愛欲甚熾盛 思父之教命
忘懷大憂慼 心惱而欲死 云何離愛妻
其子意甚痛 如捕山象韓
親友聞言即報之曰所以生子典知
家門四向求財以供父母假使不勞
以何生活設在天上尚不得安況於
人間耶既聞父命得衆人諫即悲淚
出兩手推胷便嚴發行於是頌曰
親友知識悉共諫 則受父母在嚴行
為欲所傷如被箭 心懷思婦甚悢悢
心常念婦未曾離 懷往至買採即尋
還國行道歡喜今當見之如是不久
也胡暮思婦適到家已問婦所在於
是頌曰
賈作治生行往返 心常懷念所重妻
已到家中先問之 吾婦今者為所在
其婦念夫心懷愁憂宿命薄枯稍得
困疾命在呼吸而體即生若干種瘡

膿血流出得寒熱病後得顛疾水腹

困疾命在呼吸而體即生若干種瘡

膿血流出得寒熱病後得顛疾水腹
乾竭上氣體熱面手足腫無央數蠅
皆著其身放鬚羸瘦辟如餓鬼卧在
草蓐衣被弊壞於是頌曰
其夫一心獨所愛　宿命之央而薄祐
得无數疾卧著牀　離於好坐而在地
於是夫入家問人吾婦所在婢既慙
愧涕出悲泣而報之曰唯賢郎婦在
其閤上尋自上閤見之色變未曾有
也此顏醜惡不可目覩諸所愛欲恩
情之意永盡无餘无絲髮之樂恚更
患猒不欲復見於是頌曰
觀察顏色不貪樂　辟如尸死捐塚間
羸瘦骨立无肌肉　如水沒沙失色然
其修行者亦復如是患猒愛欲發行
露觀求致寂然於是頌曰
其修行者已離欲　猒於五樂亦如是
如人見婦病衆瘡　無央數疾卧著牀
何謂修行數息守意求於寂然今當
解說數息之法何謂數息何謂為安
何謂為般出息為安入息為般隨息
出入而无他念是謂數息出入何謂
修行數息守意能寂然數息守意有

四事行无二瑕穢十六特勝於是頌曰

修行數息守意能寂然數息守意有
四事行无二瑕識十六特勝於是頌曰
其修行者欲求寂　當知安般出入息
无有二瑕曉四事　當有奇特十六變
何謂四事一謂數息二謂相隨三謂
止觀四謂還淨於是頌曰
當以數息及相隨　則觀世間諸万物
還淨之行制其心　以四事宜而定意
何謂二瑕數息或長或短是為二瑕
捐是二事於是頌曰
數息設長短　顛倒无次第　是安般守意
棄捐无二瑕
何謂十六特勝數息長則知息短亦
知息動身則知息和釋即知遺喜悅
則知過安則知心所趣即知心柔順
則知心所覺即知心歡喜則知心伏
即知心解脫即知見无常則知若无
欲則知觀寂然則知見道趣即知是
為數息十六特勝於是頌曰
別知數息之長短　能了喘息動身痔
和解其行而定體　歡悅如是所更樂
曉安則為六　志行号曰七　而令心和解
身行名曰八　其意所覺了　因是得歡喜
制伏心令定　自在令順行　无常諸欲滅
當觀此三事　知行之所趣　是十六特勝

制伏心令從　自在令順行　无常諸欲滅
當觀此三事　知行之所趣　是十六特勝
修行道地經卷第五　第十六張　校
何謂數息若修行者坐於閑居无人
之處秉志不乱數出入息而使至十
從一至二設心乱者當復更數一二至
九設心乱者當復更數是謂數息行
如是晝夜習數息一月一年至得十息
心不中乱於是頌曰
息在不動辟如山　數出入息令至十
晝夜月歲不解止　修行如是守數息
數息已定當行相隨辟如有人前行
有從如影隨行修行如是隨息出入
无他之念於是頌曰
數息意定而自由　數息出入為修行
其心相隨而不乱　數息伏心謂相隨
其修行者已得相隨尒時當觀如牧
牛人者住在一面遥視牛食行者若
茲從初數息至後究竟悉當觀察於
是頌曰
如牧牛者遥往察　群在澤上而護視
持御數息亦如是　守意若彼是謂觀
其修行者已成於觀當復還淨如守
門者坐於門上觀出入人皆識知之
行者如是係心鼻頭當觀數息知其
修行道地經卷第五　第十七張　校
出入於是頌曰

行者如是係心鼻頭當觀數息知其

出入於是頌曰
辟如守門者　坐觀出入人　在一處不動
皆察知入數　當一心數息　觀其出入意
修行亦如是　數息立還淨
何謂數息長短未有息而預數之息
未至鼻而數言二是為數長於是頌曰
尚未有所應　而數出入息　數一以為二
如是不成數
何謂數短二息為一於是頌曰
其息以至鼻　再還至於齊　以二息為一
是則為失數
何謂數息而知長其修行者從初數
息隨息遲疾而觀察之視忖其趣知
出入息限度知之是為息長數息短
者亦復如是於是頌曰
數息長則知　息還亦如是　省察設若此
是謂息長短
何謂數息動身則知悉觀身中諸喘
息入息亦如是何謂數息身和釋即
知初起息時若身懈墮而有睡蓋軀
體沉重則除棄之一心數息數息還
入亦復如是何謂數息遭喜即知若數
息時歡喜所志息入如是何謂數息遇安
即知初數息時則得安隱息入如是何謂數

息心所趣即知起數息觀諸想念入

即知初數息時則得安隱息入如是何謂數

修行道地經第五　芙　構

息心所趣即知起數息觀諸想念入
息如是何謂心柔順數息即知始起
息分別想念而順數息息入亦尒何
謂心所覺了數息即知初起息想識
知諸觀而數息息入如是何謂數息
歡悅即知始數息時若心不樂勸令
喜以順出息入息如是何謂心伏出息
即知心設不定强伏令寂而以數息
入息如是何謂心解脫即知若使出
息音不肯解化伏令度而數出息入息
如是何謂數息見无常即知見諸喘息
皆无有常是為出息入息如是何謂
出息無欲即知見息起滅如是離欲
是為觀離欲出息即知入息如是何
謂觀寂滅數息即知其息出時觀見
滅盡是為觀寂出息即知入息如是
何謂見趣道數息即自知見息出滅
處觀是以復心即離塵以離无欲棄
於三處志即解脫將護此意是為數
息出息入息如是為十六特勝　說行

修行道地經弟子

者所以觀出入息用求寂故令心定
住從其寂然而獲二事一者凡夫二
者佛弟子何謂凡夫而求寂然欲令
心止住除五陰蓋何故欲除諸蓋之患

從其寂然而獲二事一者凡夫二
者佛弟子何謂凡夫而求寂然欲令
心止住除五陰蓋何故欲除諸蓋之患
欲獲第一禪定故何故欲求第一之
禪欲得五通何謂佛弟子欲求寂然
所以求者欲得溫和何故求溫和欲
致頂法見五陰空悉皆非我所是謂
頂法何故求頂法以見四諦順向法
忍何故順求法忍欲得世間寂上之
法何故求世寂上之法欲知諸法悉
皆為苦因得分別三十七道品之法
何故欲知諸法之苦欲得第八之處
何以故志第八之地其人欲致道跡
之故何謂凡夫數息因緣得至寂然
心在數息一意不亂無有他念因是
之故從其數息得至寂然從其方便
諸五陰蓋皆為消除尒時其息數便
出入常與心俱緣其想念入息如是
若出入息觀察所趣是謂為行心中
歡喜是謂悅忻其可意者是謂為要
心尊第一而得自在是為定意始除
五蓋心中順解從是離者何謂離者
遠於衆想愛欲不善之法行也如是
念想歡喜安隱心得一定除斷五品
具足五品因其數息緣致五德得第
一禪已得第一禪習行不捨一禪這

具足五品因其數息緣致五德得第

一禪已得第一禪習行不捨一禪適
安堅固不動欲求神通志于神足天
眼洞視天耳徹聽知從來生知他心
念恣意自在辟如金師以紫磨金自
在所作瓔珞指環辟釧珓瑤之屬如
意皆成已得四禪自在如是此為五
通何謂佛弟子數出入息而得寂然
其修行者坐於寂靜无人之處斂心
不散閉口藏精觀出入息息從鼻還
轉至咽喉遂到臍中從臍還鼻當省
察之出息有異入息不同令意隨息
順而出入使心不乱因是數息志定
獲寂於是中間永无他想唯念佛法
聖衆之德苦習盡道四諦之義使獲
欣悦是謂温和如人吹火火熱來向面
火不著面但熱氣耳 其火之熱不可吹
作當作是知温和如斯何謂温暖法
未具足善本九有九事有微柔和下
柔和勝柔和有中有中中中有勝中有
上柔和有中上有上上柔和知彼微
柔和下柔和是謂温和之善本也其
中下中中中上是謂法頂之善本也其
下上中上上上柔和是謂為諦柔和

法忍上中之上是謂俗間之尊法也

中下中中中上是謂法頂之善也其
下上中上上上柔和是謂為諦柔和
法忍上中之上是謂俗間之尊法也
是九事善本之義故是俗事諸漏未
盡修行若得溫和之行執數息想因
此專念息若還者意隨其息無他之
念若息出者知息往反心入佛法及
在聖衆若習盡道如在溫和其心轉
勝是謂頂法若如有人住高山上觀
察四方或上山者或有下者或入聖
道或入凡夫地其修行者已得頂法
入凡夫地甚可憂之譬如山水流行
暴疾起曲擴波有人欲度入水而洄
欲至彼岸迴波制還令在中流既疲
且極遂沉波水沒在其底其人心念
定死不疑岸邊住人代之憂慼修行
如是已得明師宿夜覺寤結加趺坐
麁衣惡食坐於草蓐困苦其身作行
如是反為生死流決所制投于恩情
不能專一沒於終始衆想流池安得
道明是故行者當代憂愁譬如導師
多賫財寶塵度曠野嶮厄之路臨欲
到家卒遇惡賊亡失財物衆人悒悒
也當為修行懷憂如是譬如田家耕
種五穀子實茂盛臨當刈須卒有雹
霜傷煞穀實唯有遺草其人憂愁修
行如是已得頂法入凡夫地當為[illegible]

世當然修行懷慢如是譬如田家耕
種五穀子實茂盛臨當刈頃卒有雹
霜傷煞穀實唯有遺草其人憂愁修
行如是已得頂法入凡夫地當為邑
邑已得頂法而復墮落或遇惡友愛
欲不淨為淨淨為不淨或遠遊行不
得尊精或遇長疾或遇穀貴飢匱困
厄不繼餬口或念家事父母兄弟妻
息親屬或坐不處憒閙之中已得頂
法未成道果衰老將至心遂迷惑得
困病命向盡曾所篤信佛法聖衆皆
習盡道永不復信當習于定而反捨
之當觀不觀精進更懈本所忍法永
不復進以是之故從其頂法而退墮
落何謂頂法而不退還如曾所信日信增
益如本定心遂令不動所觀弗失常
察精進轉增于前所思念法專精不
捨以是之故不退頂法修行如是因
其專精而想一各各思惟究竟之法初未
曾動不念新故如是即知出息有異
入息不同出入息異令其心生見知
如此无所思想是謂為中中之上而
得法忍心無所想而作是觀前意後
意未曾錯乱分別察心云何往反是
謂上中之下柔順法忍設使其心愛
於專思志不移乱是謂上中柔順之
法其思可所趣頂趣頂曰諦如審諦

意我曾鉛剖叛察心云何得及是
謂上中之下柔順法忍設使其心愛之
於專思志不移乱是謂上中柔順之
法其忍何所趣順趣順四諦如審諦
住心以如是遂至清淨是謂為信雖
介獲此未成信根以得是信身口心
強是謂精進尚未能成精進之根志
向諸法是謂有心未成念根以一志
是謂定意未成定根其觀諸法分別
厥義是謂智慧未成慧根計是五法
向于諸根未成道根有念有想尚有所
在而見有逸未成定意是謂上中之上
世俗尊法其修行者當知了之色起
滅處痛痒法意觀起滅本察其因緣
過去當来行无願定隨入脫門察生
死苦計斯五陰即是憂患无有狐疑
介時則獲解苦法忍已見苦本便見
慧眼除于十結何謂為十一曰貪身
二曰見神三曰邪見四曰猶豫五曰
失戒六曰狐疑七曰愛欲八曰瞋恚
九曰貢高十曰愚㤥是十結已獲此
心則向无漏入於正見度凡夫地住
于聖道不犯地獄畜生餓鬼之罪終不
横死會成道跡无願三時而行受已向
脫門未起惡法則不復生諸惡自盡
未起法念當使興發所興善法令具

脫門未起惡法則不復生諸惡自盡

未起法念當使興發所興善法令具足成心已如是隨其所欲是諸自恣令志專一是謂自在定意從是次第信念精進觀察護命是謂為信思惟其行是謂自恣三昧專精于道獲神足假使修行身口心强是謂精進定意之法志專心識是謂意定欲入道義是謂察議定意以是之緣致四神足已獲神足是謂信根身心堅固謂精進根所可思法是為意根其心專一是謂定根能分別法而知所趣是謂智慧根以是之故具足五根其信猛和是謂信力精進力意力寂意力智慧力亦復如是成就五力能及諸法則心覺意分別諸法是謂精求諸法覺意身心堅固是謂精進覺意心懽喜踊得如所欲是謂忻悅覺意身意相依信柔不亂是謂信覺意其心一寂是謂定覺意其心是滅婬怒癡垢所志如願是護覺意以是之故七覺意成設使別觀諸法之義是謂正見諸所思惟无邪之願是為正念身意堅固是為正方便心向經義是為正意其心專一是為正定身意造業是三悉

是為正方便心向經義是為正意其
心専一是為正定身意造業是三悉
淨尒乃得成八正道行此八正道中
正見正念正方便計是三事屬觀其正
意定是二事則屬寂然是觀寂二如
兩馬駕一車乘行若无漏心不専一
法適入三十七品之法以是具足此
三十七法便解知苦如是之比即得
第二无漏之心尒時思惟如今欲界
五陰有苦色界无色界同然无異是
謂知苦隨忍之惠則成就建第三无
漏已滿已得是行用見苦故除十八
結已過色界超无色界順宜慧者即
得第四无漏之心已獲四無漏心便
度三界勤苦之𡨥即自了之吾已度
患无有衆惱為得度苦則自思惟苦
本何由恩愛之本而生者綱從久以
来習此恩愛遺患于今永拔愛根則
無衆惱已離恩愛忻樂可意何從而
有是謂解習斷除法忍是為第五无
漏之心除於欲界諸所習者則捐七
結便為知拔欲界諸患是謂第六无
漏之心修行自念色界之本本從何
興諦觀其無從欲而起樂出恩愛何
意而悦是為第七无漏之心以有此
行受於色界其无色界十二諸結心

漏之心修行自念色界之本末從何
興諦觀其無從欲而起樂出恩愛何
意而悅是為第七无漏之心以有此
行度於色界其无色界十二諸結心
隨習慧是為第八無漏之心是謂八
義佛之初子尒時心念吾見三界以
陰苦習於欲無愛是謂安隱則樂寂
滅可意其之為滅盡法慧之忍斯為
第九無漏之心已獲此義見本滅盡
於欲界除七結之縛是為第十无漏
之心則自念若不著色及無色界此
謂為寂是為十一無漏之心則除十
二諸結之疑已度此患則得滅盡之
慧是為第十二無漏之心尒時自念
得未曾有如佛世尊解法乃至尒因
斯道義知欲界苦則棄捐之知從習
生則離於習得至盡滅因此得入法
慧道忍是為第十三无漏之心尒時
以道觀於欲界則棄八結去是然後
會當獲此興隆法慧是為第十四无
漏之心應時心念得未曾有以是道
行解於色界无色之苦而除諸習證
於盡滅是為第十五无漏之心道從其
志除十二結於色無色界除是結已
則與道慧是為第十六無漏之心應
時除盡十八諸結當去十想結所以

[illegible]
志除十二結於色無色界除是結已
則興道慧是為第十六無漏之心應
時除盡十八諸結當去十想結所以
者何如從江河取一渧之水究竟道
義如江河水其餘未除如一渧水即
成道迹會至聖賢七反生天七反人
間永盡苦本其修行者以是之比拔
衆惱根斷生死流心則欣悅已度三
塗不犯五逆離於異道愚其所知不
從外道悕望榮冀衆祐之德不更終
始八反之患未曾犯戒見无數明晝
夜歡喜辟如有人避飢饉地至豐賤
國脫險得安繫獄得出如病除愈心
懐喜踊修行如是因安般守意則得
寂滅欲求寂然習行如是於是頌曰

覺了睡眠重懈怠　分別身中息出時
修行息入念還德　是謂身息成其行

修行道地經卷第五